

Årlig melding 2023/2024



Friidrettsgruppaa

Vår generalsponsor



6. mars 2024



NORODD

FRIDRETT

Innhold

Styrearbeid	3
Medlemstall	3
Arrangement	4
Kristiansund Havmaraton	4
Treningsstevner	5
Andre arrangement	5
Barn og ungdom	6
Trenerstab	6
Gruppe 1&2	6
Gruppe 3&4	6
RunForFun, veteraner og andre	9
RFF Intervallgruppa	9
RFF 10 km-gruppa	11
Norodd-veteranene	12
Andre utøvere og grupper	15
RESULTATER 2023	16

Styrearbeid

Styret i friidrettsgruppa har i perioden mars 2023 til mars 2024 bestått av:

Leder:	Silje Hårberg
Nestleder:	Tron Kjønnø
Styremedlem:	Ketil Solli-Sæther
Styremedlem:	Magdalena Smolucha
Styremedlem:	Lene Hoel
Varamedlem:	Tore Lyngvær
Ungdomsrepr.:	Nikolai Røeggen Ulvund

Gruppestyret har i perioden hatt 7 styremøter.

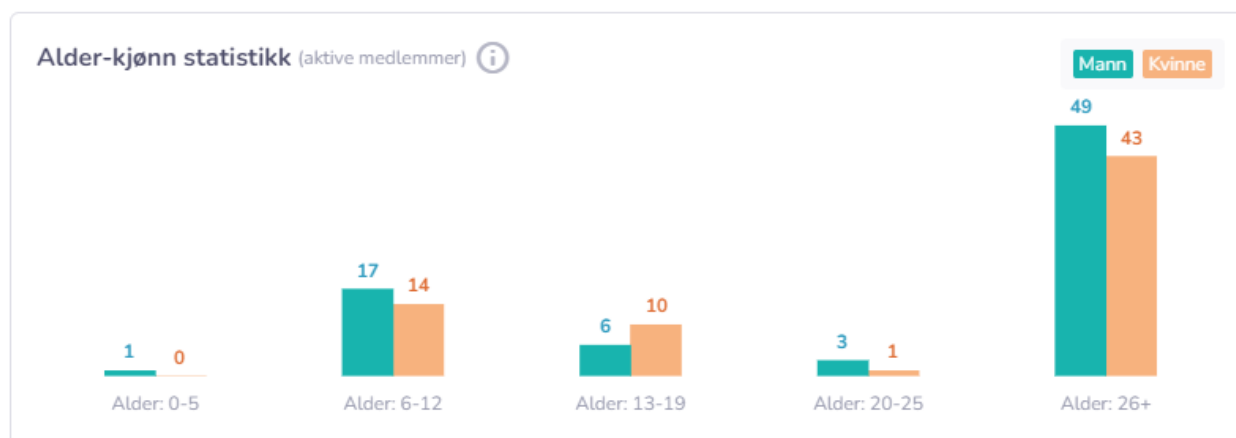
Av saker gruppestyret har jobbet med, kan nevnes: 17. mai-stafett, Friidrettens dag, planlegging av Tine-stafett 2023 (som ble avlyst), koordinere bestilling av sponsorklær, nedsettelse av arbeidsgrupper for Atlanten Games og Lerøy-lekene, handlingsplan, årshjul, aktivitetstilbud, trenersituasjon, implementering av Hoopit, medlemsregister, dugnad, økonomi (budsjett, regnskap, søknader om støtte midler etc.).

Medlemstall

Det har vært en sterk økning i antall yngre medlemmer i løpet av 2023.

Tabell: Medlemstall IL Norodd Friidrett 2023 (2022 til sammenligning).

	Tot.	0 til 5 år	6 til 12 år	13 til 19 år	20 til 100 år
2023	142	0	33	15	94
2022	152	0	11	20	121



Status medlemstall IL Norodd Friidrett per mars 2024, med alders- og kjønnsfordeling (Kilde: Hoopit, 04.03.24).

Merknad: Statistikken inneholder kun aktive medlemmer som har satt kjønn i profilen sin).

Arrangement

Kristiansund Havmaraton

Kristiansund Havmaraton ble arrangert for andre år på rad, lørdag 1. juli 2023. Det ble nedsatt en egen arrangementskomité som gjorde en fantastisk jobb.

Arrangementet ble meget vellykket i forholdsvis flott vær. Det var en økning på 30 deltakere i forhold til 2022 med totalt 275 deltagere fordelt på følgende løyper:

21 km: 91 stk. (liten nedgang)
10 km: 80 stk. (økning)
5 km: 64 stk. (økning)
Barneløp: 40 stk. (økning)

Det var 55 stk. som spiste bacalao på bankett ved Kulturfabrikken samme kveld som løpsdagen. Dette var også en stor suksess og vi har fått tilbakemeldinger på at deltagerne og funksjonærer opplevde dette som samlende og sosialt.

Lokal media ga oss gode tilbakemeldinger og PR, både på selve løpsdagen og i forkant. Det ble mange liker-klikk på våre innlegg på Facebook og Instagram. Kalle Glomsaker var til stede som representant fra Norges friidrettsforbund.

Det økonomiske resultat for arrangementet i 2023, ble et overskudd på ca. 20.000, -

Vi er godt i gang med å planlegge for nytt Kristiansund Havmaraton i 2024 og datoen er satt til 6 juli.

Utfordringen for arrangementet er å få nok markedsføring og hjelp i forhold til dette.

For arrangementet i 2024 vil start-/målgang bli ved Atlanten Stadion.



Are Fetveit (IL Norodd) inn til seier på halvmaraton menn på tiden 1:49:59.



Treningsstevner

- 14. februar: Innendørs treningsstevne
- 26. september: Første treningsstevne på nye Atlanten stadion. Kule og lengde (alle klasser), spyd 13 år og eldre. 20 utøvere fra fire klubber deltok (Straumsnes IL, Frei idrettslag, Tingvoll friidrettsklubb og IL Norodd).
- 16. november: 3000, 5000 og 10.000 m på Atlanten stadion
- 14. desember: Innendørs treningsstevne for barn (egne utøvere). Avslutning med pizza i klubblokalet etterpå.
- 21. desember: Innendørs treningsstevne for ungdom (egne utøvere). Avslutning med pizza i klubblokalet etterpå.

Andre arrangement

- 17. mai stafett
- Friidrettens dag: Gjennomført 16. sept. Øvelsene var lengde, 40m/60m, kule, høyde, hekk, spyd/liten ball og «Donald-stafett». Et flott rekrutteringsarrangement der mange ivrige unge utøvere møtte opp på nytt stadion.
- Kvalifisering til skolecup: Gjennomført 5. oktober. Arrangert kun for egne utøvere. Tre øvelser for 6.-10. trinn. Skolecup arrangeres av kretsen MRFIK. 5 utøvere kvalifiserte seg og gikk videre til semifinale i cup'en.
- Foredrag og felles løpetrening med Even Brøndbo Dahl 16. sept.
- Lommelyktløpet: Gjennomført 5. oktober. Løype med start ved Varden, ned til Klubba og tilbake. Hele løypa ble merket med reflekser som lyste opp når deltakerne løp med hodelykter. Startavgiften gikk uavkortet til Kreftforeningen.



Lommelyktløpet 2023

Barn og ungdom

Et merkelig år, dette 2023.

Å vi ventet, åhh som vi ventet på at ny stadion skulle åpne.

Mange tegn og lovnader om åpning. Vi drømte om stafett og Atlanten Games, men tiden gikk og ingenting skjedde.... Men så, julaften, bursdag og alt på en gang. Hurra Hurra og tusen takk til alle som kan for at stadion endelig kunne benyttes etter sommeren 😊

Trenerstab

Trenerstaben har det siste året bestått av Jan Ove Knudsen (på begynnelsen av året), Erik Husby, Kasia Kwit (tilbake etter svangerskapspermisjon), Sofie Reknes, Tor Jakob Lien, Nikolai Ulvund, Lene Hoel og Ketil Solli-Sæther.

Etter sommeren så kom også Vegar Ulseth og Roger Bjøringsøy inn som trenere for de yngste, og sammen med de mye god hjelp av Ingrid Emile Bjøringsøy, Anna Lyngvær, Ida Aarøe Holten og Sara Solli-Sæther.

En fin gjeng som med iver og høy kompetanse hjelper våre utøvere til å ha det kjekt på trening, og ikke minst at de får utviklet seg.

Vi er litt få trenere på de eldste ungdommene, og det er behov for mer spesialiserte trenere.

Gruppe 1&2

Denne gruppen var veldig skadelidende av at det tok så lang tid med stadion. Vi måtte dessverre sette treningene deres på pause i flere måneder i påvente av åpningen. Men når vi endelig kunne benytte banen så eksploderte det med utøvere i denne gruppen. Det hele startet med en super, åpen dag som videre ble til treninger med rundt 40 flotte unge utøvere. Utover høsten har antallet stabilisert seg noe, men rundt 20-30 deltagere. Vi trener inne i Nordvesthallen på vinteren.

Gruppe 3&4

En meget stabil gruppe med utøvere som er treningsvillige og dyktige til å møte opp. Her finner vi utøvere som er her bare for å trene og ha det sosialt, til meget målbevisste utøvere som søker å bli så god som de bare kan. Felles for de alle er at de har gledet seg stort til nytt stadion. Det er kommet noen nye også inn i denne gruppen som virker å ha funnet seg vel til rette.

Våre utøvere har deltatt på flere stevner gjennom sesongen. Vi startet med en fantastisk overnattingstur til KM innendørs i Ulsteinvik.

Ander stevner som vi har deltatt på er:

KM innendørs i Ulsteinvik med overnatting, KM i Molde, Tyrving-lekene, Lerøy-lekene i Trondheim, Straumsnes, Aure, Sparebanklekene Ulsteinvik innendørs med mer.

Dette viser at vi er på vei til å utvikle en bedre konkurransekultur og at vi stadig utvikler disse ungdommene.

Under Lerøy-lekene i Trondheim stilte IL Norodd med en stor delegasjon utøvere og hjelpere. Helt fantastisk og vi gleder oss masse til å arrangere dette selv i 2024.



NORODD
FRIDRETT

Det er vanskelig å sette opplevelser opp mot hverandre, men det er vel ikke feil å si at både Lerøy-lekene og Tyrving-lekene var flotte høydepunkt for flere av våre 13- og 14-åringer. Her hentet vi flere medaljer i noe en kan kalle nasjonalt nivå.

Nå ser vi fram mot neste sesong med både stafetter og stevner på egen bane. Og for ikke å snakke om å slippe å reise bort for å øve på både løp og hopp.



Lerøylekene i Trondheim 2023



NORODD
FRIDRETT



Tyrvinglekene



KM innendørs

RunForFun, veteraner og andre

RFF Intervallgruppa

Det har vært stor oppslutning om intervallgruppa i 2023, ofte 15 til 20 utøvere på tirsdagstreninger og 5 til 10 utøvere på torsdager. Mange nye løpere har kommet til i løpet av året.

Silje Hårberg har vært leder for gruppa i 2023. Det settes opp treningsplan for et helt år av gangen, men med forbehold om endringer i forhold til vær/føre og andre arrangement.

Gruppa har faste treningsøkter tirsdag og torsdag, med oppmøte ved nye Atlanten stadion kl. 17.55. Tirsdager er det varierte intervalløkter, enten i Folkeparken eller på Atlanten stadion. Torsdagstreningen består av langdistansetrening. Da løpes det ca. 10 km, evt. noe lengre enkelte ganger for de som ønsker. Ruta går vanligvis på Frei (oppmøte ved Bolga pumpestasjon) langs Bolgavatnet inkl. en runde i lysløypa. Vinterstid går turen fra Atlanten stadion, via Vågen og over til Nordlandet, med retur til Atlanten. Farten avpasses form og føre (max 6.00-fart), og de som ligger bakerst blir hentet opp igjen av de som løper fremst.

I år kunne vi endelig gjennomføre Idrettsmerke på flunkende nytt stadion. Både innendørs og utendørs bane ble benyttet da Henry og Arvid, tradisjonen tro, la til rette slik at en rekke utøvere kunne karre til seg det jeve merket i slutten av september.

Flere finner også glede i å delta på ulike løpsarrangement gjennom året. Se eksempler på løp som nevnt under neste avsnitt (10 km gruppa).

Etter flere år uten muligheter til å arrangere en større tur for gruppa, ble Helsinki-turen endelig en realitet. 18.-22. august reiste 13 løpere til den finske hovedstaden. 4 stk. løp 10-km, 7 stk. løp halvmaraton og 2 stk. debuterte på helmaraton! Dette ble en uforglemmelig opplevelse med masse løpeglede, latter og moro. Programmet besto blant annet av byvandring, restaurantbesøk, båttur, bading og sauna. En spesiell takk til arrangementskomitéen, med Astri, Inger og Guro i spissen, som virkelig la ned et godt arbeid med bestilling og planlegging av et alle tiders program!



NORODD
FRIDRETT



Helsinki 19. august 2023



Intervallgruppa i Folkeparken 17.10.23

RFF 10 km-gruppa

10 km-gruppa har fortsatt sin suksess i 2023, med sitt faste opplegg med å løpe mila på tirsdager og intervaller på torsdager. Gruppa har tidligere pleid å møte i Folkeparken, men etter åpning av Atlanten stadion ble oppmøte/start flyttet til stadion.

Gruppa møtes hver tirsdag ved Atlanten stadion og løper 10 km i ca. 5.30-fart.

Turen går ofte rundt Innlandet og tilbake igjen til Atlanten stadion. Dersom det er veldig glatt eller uframkommelig, har vi en alternativ rute rundt Nordlandet.

På torsdagene er det intervaller av ulike varianter etter sesong som står på tapetet, eksempelvis i Folkeparken, på kaia i byen, på flygarn (Flyplassveien) og nå etter åpning av Atlanten stadion løper vi også på stadion, eller inne på tredemøller.

Det oppleves at stadig flere finner glede i å løpe sammen med andre, og at de finner Run For Fun, så det er jevn tilstrømming av nye løpere i gruppa.

Det er også gledelig å oppleve at Norodd er representert på stadig flere løp – både lokalt, nasjonalt og internasjonalt. Her kan det nevnes blant annet Silsetvatnet rundt, Averøy 3 fjell, Flemstubben, Smøla halvmaraton, Torvikbukta rundt (der IL Norodd tok lagseier!), Trondheim maraton, Birkebeinerløpet, Amsterdam Marathon og Transvulcania, i tillegg til våre egne løp Kristiansund havmaraton og det uformelle løpet Norodds lommelyktløp til inntekt for kreftsaken. Run for Fun 10 km gruppa er sterkt delaktig med for å arrangere disse løpene, og i tiden før Kristiansund Havmaraton arrangerer gruppa gjennomløpninger av deler, og hele, løypa for den som ønsker å teste løypa før selve løpsdagen.

IL Norodd tok lagseier i Torvikbukta rundt 23. sept. De elleve som deltok var: Fredrik Bru, Per Myren, Are Fetveit, Eivind Solvik, Andreas Sletbakk, Einar Engvig, Martin Melland, Marius Eriksen, Irene Mork, Sigve Lorås Torland og Michael Pedersen.

Uansett om målet er å komme i form, perse eller vinne, så er det plass til og rom for alle i Run for Fun som en arena for å ha det kjekt og sosialt med løping som fellesnevner.



RFF 10-km gruppa intervalltrening

Norodd-veteranene

I aldersklassene over 35 år har vi deltatt i NM utendørs på Geithus, og NM innendørs i Stangehallen.

NM 2023 veteran Geithus, utendørs 23.-25. juni



Deltakere her var Hivzija Kazinic (Hika), Henry Opland og Tron Kjønnø.



En glad Henry Opland etter å ha løst «tresteg gåten»!



NORODD
FRIDRETT

Henry i klasse M85-89 fikk sølv på 200 m (56,50 s), bronse på 100 m (23,00 s), bronse i høyde (0,88 m), bronse i lengde (1,99 m) og 4.plass i tresteg (4,18 m).

Hika deltok i spyd i klasse M75-79 og oppnådde resultatet 25.10 m. Det ble bronse.



Hika med sitt lengste kast.



NORODD

FRIIDRETT



Tron i klasse M65-69 fikk 5. plass på 200 m (35,18 s), 5. plass på 400 m (1.19,26 min) og bronse på 800 m (3.05,70 min).

NM 2023 veteran Stanghallen Riksanlegg, innendørs 28.-29. januar

De som stilte var Arvid Fjærli, Henry Opland og Bernt Solvik. Sistnevnte kom inn på 6.05,95 på 1500 m og 12.46,28 på 3000 m. Tidene holdt til bronse på begge distanser i klassen M60-64.

I klassen M90-94 deltok Arvid Fjærli. Han sto øverst på pallen etter 5 øvelser. Resultatene ble 60 m (14,04 s), høyde (0,96 m), lengde (1,92 m), lengde uten tilløp (1,42 m) og tresteg (4,86 m).

Henry Opland i klasse M85-89 gjorde også sine saker bra. Det ble 4. plass på 60 m, bronse på 200 m (57,76 s), 4. plass i lengde (1,98 m) og 4. plass i tresteg (3,79 m).

Veteranserien

I 2023 har Noroddutøvere (alle over 35 år) vært i den landsdekkende 1. divisjon for friidrett. Dessverre rykker vi nå ned til 2. divisjon. Det skyldes hovedsakelig uheldige omstendigheter, sykdom og at vi ikke har utøvere med tellende resultat på mellom- og langdistanse.



NORODD

FRIDRETT

VETERANSERIEN 2023

Rød: Laget rykker opp

Blå: Laget rykker ned

MENN

1. DIVISJON	2023	res/delt	2022	r/d	Div	2021	r/d	Div	2020	r/d	Div	2019	r/d	Div
1 Sandnes IL 1. lag	13874	20/9	14835	20/7	1	14702	20/7	1	14404	20/9	1	15042	20/10	1
2 IL Fri 1. lag	13757	20/10	14786	20/9	1	12942	19/10	1	15010	20/11	1	15348	20/10	1
3 GTI, Stavanger 1. lag	13458	20/9	14242	19/7	1	15505	20/9	1	14956	20/9	1	15613	20/9	1
4 Ullensaker/Kisa IL 1. lag	12761	19/8	11660	18/8	1	12336	20/7	1	11560	20/9	1	14671	20/8	1
5 Tønsberg FIK 1. lag	12384	18/8	15551	19/7	1	16428	20/7	1	16751	20/8	1	17218	20/8	1
6 Gjesdal IL 1. lag	11853	20/3	13380	18/1	1	13929	20/5	1	10106	15/2	2	10213	15/3	3
7 Laksevåg T&IL 1. lag	11429	20/7	13385	20/5	1	10092	15/5	2	9276	15/3	1	8562	13/4	2
8 IL Gular 1. lag	11387	20/10	12281	20/9	1	10151	20/8	1	13360	20/10	1	13702	20/10	1
9 Bækkelagets SK 1. lag	11333	20/12	12778	20/6	1	14445	20/7	1	12495	20/9	1	14184	20/6	1
10 Stålkameratene IL	10799	17/1	12557	18/1	1	9354	13/1	2	9636	13/1	3	6904	9/1	4
11 IF Sturla	10721	18/2	11832	16/2	1	11738	18/2	1	11412	16/1	1	11431	15/2	1
12 IL Dalebrand 1. lag	10479	20/8	8140	15/4	2	5566	10/3	2	8353	12/5	2	7780	14/6	1
13 Kongsberg IF 1. lag	10229	20/6	12958	20/5	1	9938	16/2	1	10234	15/4	2	9668	15/1	1
14 Osterøy IL 1. lag	9685	20/7	12145	20/7	1	12395	20/9	1	12259	19/8	1	14114	20/6	1
15 Stord IL 1. lag	9542	18/5	11431	19/3	1	9645	15/3	2	9916	15/3	3	4241	7/4	2
16 Førde IL Friidrett 1.lag	8948	13/7	10691	16/9	1	10831	15/9	2	7147	11/8	1	12385	17/9	1
17 IK Grane 1. lag	8393	13/5	9363	12/5	2	4967	6/3	2	6947	10/7	3	6883	9/4	3
18 Sarpsborg IL 1.lag	7738	12/3	8167	11/4	2	4378	5/1	1	8825	11/3	2	6926	9/2	2
19 Lånke IL Friidrett 1. lag	6868	20/6	8037	15/4	2	8106	15/6	2	8200	15/6	2	7634	15/7	3
20 IL Norodd 1. lag	5686	18/6	7998	15/6	2	7490	15/7	3	4661	10/2	3	575	2/2	2

Det var ikke mye om å gjøre for at vi skulle forsvart plassen. Blant annet et approbert arrangement på Atlanten Stadion som kunne berget situasjonen, ble gjennomført uten tidtaking. Ennå er ikke tidtakeranlegget tatt i bruk grunnet forsinkelser fra kommunens side.

I 2024 er vi i 2.divisjon og målet er å rykke opp igjen!

Andre utøvere og grupper

Elise Hoel Ulseth studerer fremdeles i USA, men konkurrerte også i noen perioder i Norge. I innendørs sesongen fikk hun andreplass i NM i mangekamp. Hun representerte også Norge i Nordenkampen i Karlstad der hun fikk 8. plass i lengde med resultatet 5,98 meter. I utendørs sesongen deltok hun i det amerikanske studentmesterskapet i Austin, Texas.

«Goggegruppa»: Goggegruppa kom i gang igjen på høsten, med ei økt hver uke. De har trent i Folkeparken på tirsdager, samtidig med intervallgruppa.

«Gogging»: På våren og fram mot juli, hadde vi et samarbeid med Friskliv og mestring der de rekrutterte utøvere og satte opp treningsprogram, mens vi stilte med trenere ei time hver onsdag. Målet var at flere skulle delta på Havmaraton.

Spreke seniorer: Denne gruppa har hatt økt hver onsdag i klubblokalet på høsten. Dette er også et samarbeid med Friskliv og mestring.



RESULTATER 2023

Kilde: [Norges Friidrettsforbund - Landsoversikt \(minfriidrettsstatistikk.info\)](https://minfriidrettsstatistikk.info)

GUTTER/MENN INNENDØRS 2023

Resultater	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
200 meter					
26,26	Tor Jakob Lien	19.07.2005	1 (G-18)	Ulsteinvik,	04.02.2023
Lengde					
5,57	Tor Jakob Lien	19.07.2005	1 (G-18)	Ulsteinvik	05.02.2023
Kule 6,0kg					
9,04	Eskil Høgset	22.07.2005	2 (G-18)	Ulsteinvik	05.02.2023
Kule 7,26kg					
11,31	Nikolai R. Ulvund	24.01.2003	4 (G-U23)	Ulsteinvik	04.03.2023

GUTTER/MENN UTENDØRS 2023

Resultater	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
Lengde					
5,50 (-0,4)	Tor Jakob Lien	19.07.2005	1 (G-18/19)	Molde	10.06.2023
Kule 7,26kg					
13,56	<u>Nikolai R. Ulvund</u>	24.01.2003	1 (MS)	Ørsta	04.06.2023
Diskos 1,75kg					
31,78	<u>Eskil Høgset</u>	22.07.2005	1 (G-18/19)	Molde	10.06.2023
Diskos 2,0kg					
32,7	<u>Nikolai R. Ulvund</u>	24.01.2003	1 (MS)	Bærum	18.06.2023
Spyd 700gram					
32,86	Tor Jakob Lien	19.07.2005	1 (G-18)	Kristiansund	26.09.2023
Spyd 800gram					
36,28	<u>Tor Jakob Lien</u>	19.07.2005	1 (G-18/19)	Molde	10.06.2023



NORODD

FRIIDRETT

JENTER/KVINNER INNENDØRS

Jenter 13 - 14 år					
60 meter	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
8,59	Sara Solli-Sæther	03.03.2010	1-fi	Ulsteinvik	04.02.2023
10,00	Veronika Anna Smolucha	04.08.2010	4-h1	Ulsteinvik	04.02.2023
10,42	Anna Lyngvær	10.02.2009	5	Ulsteinvik	04.02.2002
10,47	<u>Ingrid Emilie Bjøringsøy</u>	28.12.2010	5-h1	Ulsteinvik	04.02.2023
200 meter					
28,18	Sara Solli-Sæther	03.03.2010	2 (J-12)	Ulsteinvik	26.11.2022
34,39	Veronika Anna Smolucha	04.08.2010	3	Ulsteinvik	05.02.2023
35,32	Anna Lyngvær	10.02.2009	3	Ulsteinvik	05.02.2023
35,77	<u>Ingrid Emilie Bjøringsøy</u>	28.12.2010	4	Ulsteinvik	05.02.2023
60 meter hekk					
10,12	Sara Solli-Sæther	03.03.2010	1	Ulsteinvik	05.02.2023
Lengde (satsfelt)					
3,68	<u>Ingrid Emilie Bjøringsøy</u>	28.12.2010	7	Ulsteinvik	04.02.2023
3,55	Veronika Anna Smolucha	04.08.2010	9	Ulsteinvik	04.02.2023
Kule 2,0kg					
8,02	Veronika Anna Smolucha	04.08.2010	2	Ulsteinvik	05.02.2023
5,51	<u>Ingrid Emilie Bjøringsøy</u>	28.12.2010	6	Ulsteinvik	05.02.2023
Jenter 15 år					
60 m					
9,33	<u>Ingrid Fashing Aspvik</u>	20.12.2008	4	Ulsteinvik	05.02.2023
200 meter					
30,96	<u>Ida Aarøe Holten</u>	21.07.2008	5	Ulsteinvik	04.02.2023
400 meter					
1,09,02	<u>Ida Aarøe Holten</u>	21.07.2008	2	Ulsteinvik	05.02.2023
800 meter					
2,44,53	<u>Ida Aarøe Holten</u>	21.07.2008	1	Ulsteinvik	04.02.2023
SENIOR					
60 meter					
8,01	<u>Elise Hoel Ulseth</u>	23.12.1999	3-h1	Fargo, USA	14.01.2023
400 meter					
59,66	<u>Elise Hoel Ulseth</u>	23.12.1999	2-h1	Fargo, USA	14.01.2023
60 meter hekk (84,0cm)					
8,74	<u>Elise Hoel Ulseth</u>	23.12.1999	P	Sandnes	29.01.2023
Høyde					



NORODD

FRIDRETT

1,70	<u>Elise Hoel Ulseth</u>	23.12.1999	P	Fargo, USA	02.12.2022
Lengde					
6,08	<u>Elise Hoel Ulseth</u>	36517	1	Ulsteinvik	04.02.2023
Kule 4,0kg					
12,18	<u>Elise Hoel Ulseth</u>	23.12.1999	11	Grand Forks, USA	18.02.2023
5 Kamp					
3865	<u>Elise Hoel Ulseth</u>	23.12.1999	2	Sandnes	29.01.2023
	8,74-1,66-11,81-5,71-2,30,78				

JENTER/KVINNER UTENDØRS

Jenter 13- 14 år					
60 meter	Navn, Klubb	F.Dato	Plassering	Sted	R.Dato
8,50(+0,6)	<u>Sara Solli-Sæther</u>	03.03.2010	5-fi	Bærum	17.06.2023
9,68(-0,3)	<u>Veronika Anna Smolucha</u>	04.08.2010	5-h1	Molde	10.06.2023
10,01(-1,5)	Stella Loennechen	21.01.2010	5-h2	Molde	10.06.2023
10,17(-0,4)	<u>Ingrid Emilie Bjøringsøy</u>	28.12.2010	5-h1	Trondheim	03.09.2023
10,39(+0,9)	<u>Anna Lyngvær</u>	10.02.2009	3	Molde	10.06.2023
100 meter					
13,9(+0,0)	<u>Sara Solli-Sæther</u>	03.03.2010	1-h3	Tingvoll	15.06.2023
15,6(+0,0)	Stella Loennechen	21.01.2010	2-h3	Tingvoll	15.06.2023
15,6(+0,0)	<u>Veronika Anna Smolucha</u>	04.08.2010	3-h3	Tingvoll	15.06.2023
16,4(+0,0)	<u>Ingrid Emilie Bjøringsøy</u>	28.12.2010	5-h3	Tingvoll	15.06.2023
200 meter					
27,81(+0,0)	<u>Sara Solli-Sæther</u>	03.03.2010	2-h2	Trondheim	02.09.2023
32,30(+0,5)	Stella Loennechen	21.01.2010	4	Molde	11.06.2023
34,43(+0,5)	<u>Ingrid Emilie Bjøringsøy</u>	28.12.2010	6	Molde	11.06.2023
34,53(+1,2)	Anna Lyngvær	10.02.2009	2	Molde	11.06.2023
600 meter					
2,01,39	Stella Loennechen	21.01.2010	5	Trondheim	02.09.2023
2,11,22	Anna Lyngvær	10.02.2009	1	Hareid	20.08.2023
800 meter					
3,04,7	Stella Loennechen	21.01.2010	1	Tingvoll	15.06.2023
3,06,05	<u>Ingrid Emilie Bjøringsøy</u>	28.12.2010	1	Tingvoll	17.09.2023
3,11,8	Anna Lyngvær	10.02.2009	1	Tingvoll	15.06.2023



NORODD

FRIDRETT

1500 meter					
6,10,25	<u>Stella Loennechen</u>	21.01.2010	4	Trondheim	03.09.2023
6,21,20	<u>Ingrid Emilie Bjøringsøy</u>	28.12.2010	5	Trondheim	03.09.2023
60 meter hekk (76,2cm)					
9,74(+1,5)	<u>Sara Solli-Sæther</u>	03.03.2010	1-h2	Bærum	18.06.2023
200 meter hekk					
31,45(+0,3)	<u>Sara Solli-Sæther</u>	03.03.2010	2	Trondheim	03.09.2023
Høyde					
1,3	<u>Stella Loennechen</u>	21.01.2010	1	Molde	10.06.2023
1,23	<u>Ingrid Emilie Bjøringsøy</u>	28.12.2010	1	Ålesund	10.09.2023
Stav					
1,72	<u>Sara Solli-Sæther</u>	03.03.2010	4	Trondheim	02.09.2023
Lengde, sone 0,5m					
4,26(-0,4)	<u>Sara Solli-Sæther</u>	03.03.2010	1	Kristiansund	26.09.2023
4,06(-0,4)	<u>Ingrid Emilie Bjøringsøy</u>	28.12.2010	2	Kristiansund	26.09.2023
4,03(+1,1)	<u>Veronika Anna Smolucha</u>	04.08.2010	1	Tingvoll	15.06.2023
3,85(+0,0)	<u>Stella Loennechen</u>	21.01.2010	3	Kristiansund	26.09.2023
Lengde					
2,25(-0,6)	<u>Anna Lyngvær</u>	10.02.2009	1	Kristiansund	26.09.2023
Kule 2,0 kg					
8,81	<u>Veronika Anna Smolucha</u>	04.08.2010	1	Tingvoll	17.09.2023
7,55	<u>Stella Loennechen</u>	21.01.2010	2	Kristiansund	26.09.2023
6,50	<u>Sara Solli-Sæther</u>	03.03.2010	3	Kristiansund	26.09.2023
6,02	<u>Ingrid Emilie Bjøringsøy</u>	28.12.2010	4	Kristiansund	26.09.2023
Kule 3,0kg					
4,79	<u>Anna Lyngvær</u>	10.02.2009	1	Kristiansund	26.09.2023
Slegge 2,0 kg/110 cm					
18,46	<u>Veronika Anna Smolucha</u>	04.08.2010	11	Trondheim	03.09.2023
Spyd 400gram					
16,48	<u>Veronika Anna Smolucha</u>	04.08.2010	1	Kristiansund	26.09.2023
15,47	<u>Ingrid Emilie Bjøringsøy</u>	28.12.2010	2	Kristiansund	26.09.2023
12,13	<u>Stella Loennechen</u>	21.01.2010	3	Kristiansund	26.09.2023
Jenter 15 år					
800 meter					
2,43,22	<u>Ida Aarøe Holten</u>	21.07.2008	2 (J-15)	Molde	10.06.2023



NORODD

FRIDRETT

2000 meter					
8,00,13	<u>Ida Aarøe Holten</u>	21.07.2008	1 (J-15)	Molde	11.06.2023
Lengde					
3,59(+0,3)	<u>Ida Aarøe Holten</u>	21.07.2008	1 (J-15)	Kristiansund	26.09.2023
2,25(+0,0)	<u>Isabel Størseth</u>	10.10.2008	2 (J-15)	Kristiansund	26.09.2023
Kule 3,0 kg					
4,85	<u>Isabel Størseth</u>	10.10.2008	1 (J-15)	Kristiansund	26.09.2023
Spyd 400gram					
15,30	<u>Ida Aarøe Holten</u>	21.07.2008	1 (J-15)	Kristiansund	26.09.2023

KVINNER SENIOR

200 meter					
25,65(+0,2)	<u>Elise Hoel Ulseth</u>	23.12.1999	H	Azuza, USA	13.04.2023
800 meter					
2,19,81	<u>Elise Hoel Ulseth</u>	23.12.1999	H	Azuza, USA	14.04.2023
100 m hekk, 86 cm					
13,96(+0,7)	<u>Elise Hoel Ulseth</u>	23.12.1999	5-h1	Fargo, USA	12.05.2023
Høyde					
1,69	<u>Elise Hoel Ulseth</u>	23.12.1999	H	Austin, USA	09.06.2023
Lengde					
6,09(+1,2)	<u>Elise Hoel Ulseth</u>	23.12.1999	H	Azuza, USA	14.04.2023
Tresteg					
11,74(+0,0)	<u>Elise Hoel Ulseth</u>	23.12.1999	9	Fargo, USA	13.05.2023
Kule 4,0kg					
12,05	<u>Elise Hoel Ulseth</u>	23.12.1999	8	Jessheim	07.07.2023
Spyd, 600 gram					
46,68	<u>Elise Hoel Ulseth</u>	23.12.1999	1	Fargo, USA	05.05.2023
7 Kamp					
5676	<u>Elise Hoel Ulseth</u>	23.12.1999	2-fi-A	Azuza, USA	14.04.2023
100 m hekk, høyde, kule, 200 m, lengde, spyd, 800 m	14,12(+0,8)-1,67-11,64- 25,65(+0,2)-6,09(+1,2)- 43,23-2,19,81				



MENN VETERANER, INNENDØRS

60 meter					
14,04	<u>Arvid Fjærli</u>	29.09.1932	1 (MV90)	Stange	29.01.2023
21,42	<u>Henry Opland</u>	05.09.1936	4 (MV85)	Stange	29.01.2023
200 meter					
57,76	<u>Henry Opland</u>	05.09.1936	3 (MV85)	Stange	28.01.2023
1500 meter					
6,05,79	<u>Bernt Egil Solvik</u>	15.11.1961	3 (MV60)	Stange	28.01.2023
3000 meter					
12,46,20	<u>Bernt Egil Solvik</u>	15.11.1961	3 (MV60)	Stange	29.01.2023
Høyde					
0,96	<u>Arvid Fjærli</u>	29.09.1932	1 (MV90)	Stange	29.01.2023
0,84	<u>Henry Opland</u>	05.09.1936	4 (MV85)	Stange	29.01.2023
Lengde					
1,98	<u>Henry Opland</u>	05.09.1936	4 (MV85)	Stange	28.01.2023
1,92	<u>Arvid Fjærli</u>	29.09.1932	1 (MV90)	Stange	28.01.2023
Lengde uten tilløp					
1,42	<u>Arvid Fjærli</u>	29.09.1932	1 (MV90)	Stange	28.01.2023
Tresteg					
4,86	<u>Arvid Fjærli</u>	29.09.1932	1 (MV90)	Stange	29.01.2023
3,79	<u>Henry Opland</u>	05.09.1936	4 (MV85)	Stange	29.01.2023
UTENDØRS					
100 meter					
23,00(+1,3)	<u>Henry Opland</u>	05.09.1936	3 (MV85)	Geithus	23.06.2023
200 meter					
35,18(-0,3)	<u>Tron Ivar Kjønnø</u>	25.09.1956	5 (MV65)	Geithus	24.06.2023
-----	400	-----	-----	-----	-----
400 meter					
1,19,26	<u>Tron Ivar Kjønnø</u>	25.09.1956	5 (MV65)	Geithus	25.06.2023
800 meter					
3,05,70	<u>Tron Ivar Kjønnø</u>	25.09.1956	3 (MV65)	Geithus	24.06.2023
Høyde					
0,88	<u>Henry Opland</u>	05.09.1936	3 (MV85)	Geithus	24.06.2023
Lengde					
1,99(+1,0)	<u>Henry Opland</u>	05.09.1936	3 (MV85)	Geithus	23.06.2023
Tresteg					
4,18(-0,3)	<u>Henry Opland</u>	05.09.1936	4 (MV85)	Geithus	25.06.2023
Kule 4.0 kg					



8,6	<u>Jorge Avila</u>	22.09.1951	1	Kristiansund	26.09.2023
Spyd 600 g					
18,89	<u>Jorge Avila</u>	22.09.1951	1	Kristiansund	26.09.2023
Spyd 500 g					
25,1	<u>Hivzija Kazinic</u>	30.03.1948	3	Geithus	25.06.2023